

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 02 AL 06 DE MAYO 2022

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 0 2	0700-0745						
	0745-0800						
	0800-1230						
	1230-1400						
	1400-1700						
	1700-1715						
M A R 0 3	0630-0715	<p>ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. NATACIÓN CROLL: Activacion fisiologica 10 min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar.</p> <p>FUNCIONAL: Activacion fisiologica 10 min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar ejercicios de soltura y estiramiento.</p>	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c	
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	

M I E 0 4	0700-0745	DESAYUNO	EM	PATIO DE HONOR	SUB DIRECCIÓN	1.f
	0745-0815	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM			
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f
J U E 0 5	0630-0715	<p>ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. ENTRENAMIENTO INTERVALOS: Activacion fisiologica 10 min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal.</p> <p>NATACIÓN: Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar, ejercicios de respiracion y relacion.</p>	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	PERSONAL DE OO, TCOS y SSOO, EECC y DOCENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA EMCH "CFB"	AUDITORIO EMCH	SEPER	2.a
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	2.a

V I E 0 6	0630-0715	ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. DEPORTE LIBRE: FULBITO, GYMNASIO, NATACIÓN, CARRERA Y OTROS	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	2.a



[Handwritten signature]
 O-216205670-U -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"



[Handwritten signature]
 O-226942078-S -
JOSÉ LUIS AGUILAR OBENTAS
 Crl. EP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"



[Handwritten signature]
 O-2262231635-B+
Ronald DAVILA QUESADA
 MY/ART
 Jefe de la Secc. Plan. Académico- EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"